



# ベビトレヨガ bebitoreyoga

かけがえのない子育て期を宝物に

楽しくレッスンしながら  
一緒に解決していきましょう！

難しいポーズはありませんので  
ヨガが初めての方も安心してお越しください

子育てを楽しみたいママへ

- 大人と話せる場所がほしい
- 子どもとの遊び方が分からない
- 子育てでイライラしやすい
- ママ友をつくりたい
- 育児の悩みを相談したい
- 産後の体型をなんとかしたい



対象年齢:首のすわった4ヶ月～3歳までのお子さんとママ

## ベビトレヨガとは

〓 ママトレ × ベビトレ × スマイル 〓

ヨガのポーズはもちろん、親子の触れ合い遊びを通して  
 お子さんとママ《両方》の心と体にアプローチ + お子さんの《脳トレ》もできちゃう！  
 レッスンや日常、生活の全てが脳トレに繋がっている？！  
 お子さんを見る視点が増え、ワクワクが広がるお教室です♡

### ママトレ

産後の心や体のケア

リラクゼーション  
 骨盤調整、冷えむくみ改善  
 肩こり・腰痛改善  
 産後ダイエット

### ベビトレ

運動神経の土台づくり  
筋力や柔軟性アップ

《脳トレーニング》  
 ヨガ、親子の触れ合い、  
 歌、遊びを通して  
 ・記憶力、集中力アップ  
 ・感情コントロール  
 ・五感の刺激  
 など

### スマイル

ママとお子さんの  
絆が深まり  
笑顔溢れる空間

お子さんへの視点を増やし  
子育てを軽やかに♡

ベビトレヨガってどんなこと  
 をするの？  
 講師の先生のご案内を参考  
 にご覧ください。☎️📍



ベビトレヨガインストラクター  
yuri

幼稚園教諭・保育士資格保有